

## توصیه های مهم :

۱. تنوع و تعادل در برنامه غذایی روزانه و استفاده از ۶ گروه غذایی اصلی رعایت شود.
۲. در هر وعده غذایی حداقل از ۳ گروه غذایی اصلی استفاده شود.
۳. در طول روز ۳ وعده اصلی (صبحانه، ناهار، شام) و ۳ میان وعده (صبح، عصرانه، قبل از خواب) مصرف شود.
۴. از نان های سبوس دار مانند سنگک و بربری به جای نان های سفید استفاده شود.
۵. بهتر است برنج، به صورت کته یا دمی و یا به همراه حبوبات مانند عدس پلو، لوبیا پلو تهیه شود و عدسی و خوراک لوبیا با نان مصرف شود.
۶. استفاده از انواع میوه های تازه و میوه های خشک مانند کشمش، خرما، توت خشک، انجیر خشک، برگه هلو، زردآلو یا آلوی خشک به عنوان میان وعده توصیه شود.
۷. سبزی هایی که به شکل خام خورده می شوند باید قبل از مصرف به دقت شسته و ضدعفونی شوند.
۸. انواع مغزها از نوع خام و کم نمک، مثل پسته، بادام، گردو، فندق، منابع خوب پروتئین و آهن هستند و می توان به عنوان میان وعده از آن ها استفاده کرد.
۹. مصرف منظم و به موقع مکمل های ویتامین، آهن و اسید فولیک و استراحت کافی در طول روز تاکید می شود.
۱۰. مصرف قند و شکر و خوراکی های شیرین محدود شود.
۱۱. شیر و لبنیات کم چرب مصرف شود.
۱۲. از مصرف غذاهای پرچرب و سرخ شده پرهیز شود.
۱۳. مصرف نمک و غذاهای شور محدود شود.
۱۴. مصرف غذاهای پرفایبر (میوه، سبزی، حبوبات، غلات سبوس دار) به احساس سیری و تنظیم اشتها کمک می کند. به علاوه، فایبر غذایی، برای حفظ حرکات منظم روده، پیشگیری از یبوست و سرطان روده، بسیار موثر است و در کاهش چربی خون و تنظیم قندخون هم نقش مهمی دارد.
۱۵. مصرف ماهی به علت دارا بودن اسید چرب امگا ۳ در تکامل سیستم عصبی جنین بسیار موثر است.

## اصول تغذیه مناسب :

زنان باردار و شیرده باید مانند سایر افراد خانواده هر روز از ۶ گروه غذایی اصلی استفاده کنند. آنچه که در تغذیه زن باردار اهمیت دارد رعایت تنوع و تعادل در مصرف مواد غذایی می باشد.

## گروه های غذایی اصلی :

- ۱- **گروه نان و غلات:** این گروه منبع عمده تامین انرژی مورد نیاز روزانه است و شامل انواع نان، برنج، ماکارونی، رشته، گندم، جو، ذرت و ... می باشد.
  - ۲- **میوه ها:** این گروه منبع ویتامین و فیبر مورد نیاز روزانه است و شامل انواع میوه مانند سیب، انگور، گیلان، گلابی، طالبی، هندوانه، انواع مرکبات و ... است.
  - ۳- **سبزی ها:** شامل انواع سبزی های برگه، هویج، گوجه فرنگی، کدو، سیب زمینی، خیار، کلم، قارچ، شلغم، چغندر، انواع جوانه ها و ... می باشد.
  - ۴- **گروه شیر و لبنیات:** این گروه منبع عمده تامین کلسیم، فسفر، پروتئین و ویتامین می باشد و برای رشد و استحکام دندان ها و استخوان ها ضروری است.
  - ۵- **گروه گوشت، تخم مرغ:** این گروه منبع عمده تامین پروتئین و املاحی نظیر آهن و روی است مواد این گروه شامل انواع گوشت سفید و قرمز، ماهی، دل، جگر و تخم مرغ می باشد.
  - ۶- **گروه حبوبات و مغزها:** این گروه منبع عمده تامین پروتئین گیاهی و فیبر می باشد و شامل عدس، حبوبات مثل نخود و لوبیا و مغزها مثل پسته، بادام، گردو و ... می باشد.
  - ۷- **گروه متفرقه:** به غیر از گروه های غذایی اصلی، یک گروه متفرقه نیز وجود دارد که شامل انواع قندها و چربی ها مثل قند و شکر، شیرینی، روغن، کره، خامه، نمک، شکلات، سس مایونز، انواع مرباها، نوشابه های گازدار، انواع ترشی ها و شورها و غیره می باشد. به طور کلی مصرف مواد این گروه در حداقل مقدار توصیه می شود.
- توجه شود نمک مصرفی در پخت غذا و سر سفره حتما باید ید دار باشد.**

## مقدمه :

یکی از حساس ترین و مهم ترین دوران زندگی یک زن، دوران بارداری و شیردهی است و تغذیه مناسب مادر باردار و شیرده، امری ضروری است.

وزن مناسب قبل از بارداری و افزایش مناسب وزن در طول بارداری و تغذیه مناسب و کافی، دو عامل مؤثر برای پیشگیری از تولد نوزاد کم وزن می باشد.

شناسایی زودهنگام مادران در معرض سوء تغذیه اقدامی مؤثر در پیشگیری و کنترل عوارض ناشی از آن است.

## علل وزن گیری نامناسب در دوران بارداری :

- دسترسی ناکافی به برخی مواد غذایی
- مشکلات اقتصادی و درآمد ناکافی خانواده
- ابتلاء به بیماری های زمینه ای یا سابقه ابتلاء به آن (مانند بیماری های قلبی - عروقی، دیابت، عفونت ادراری و ...)
- ابتلاء به اختلالات روانی و افسردگی
- اعتیاد به مواد مخدر، داروهای مخدر و دخانیات
- عادات غذایی نامناسب و پیروی از رژیم های غذایی خاص (لاغری، درمانی یا خرافات غذایی)
- تهوع و استفراغ دوران بارداری
- مصرف نوشیدنی های الکلی
- داشتن رژیم درمانی برای یک بیماری مزمن







دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی و درمانی استان قزوین  
معاونت بهداشتی

## برنامه حمایت تغذیه ای مادران باردار و شیرده



شماره انتشارات کمیته علمی - اجرایی آموزش و ارتقای سلامت (۶۴۲)

### اقلام سبد غذایی :

- عدس	- نخود	- ماکارانی	- برنج
- بلغور جو	- لپه	- خرما	- مرغ
- لوبیا چیتی	- روغن مایع	- لوبیا قرمز	- پنیر
			- سویا

### نکته :

- ❖ توزیع سبدهای حمایتی به صورت ۲ ماه یک بار انجام می شود.
- ❖ اقلام سبد غذایی بر اساس دسترسی در زمان تهیه آن ممکن است تغییر کند.



تدوین: گروه بهبود تغذیه جامعه

منابع:

- دستورالعمل برنامه حمایت تغذیه ای مادران باردار و شیرده نیازمند
- راهنمای کشوری تغذیه دوران بارداری و شیردهی پاییز ۱۳۸۵
- بسته آموزشی ویژه کارشناس تغذیه در طرح نوین نظام تحول سلامت در حوزه بهداشت ویرایش ۱۳۹۵

### برنامه حمایت تغذیه ای زنان باردار و شیرده نیازمند

به منظور پیشگیری از آسیب به سلامت مادر و جنین با همکاری بنیاد علوی، برنامه حمایتی تغذیه مادران باردار و شیرده توسط واحدهای تغذیه و سلامت خانواده اجرا شده و سبد غذایی به مادران باردار واجد شرایط اختصاص می یابد.

### اهداف برنامه :

- بهبود روند وزن گیری مطلوب مادران نیازمند در دوران بارداری
- کاهش شیوع سوء تغذیه در مادران باردار و شیرده نیازمند
- ارتقاء آگاهی مادران باردار و شیرده نیازمند در خصوص تغذیه سالم
- افزایش دریافت انرژی و مواد مغذی در مادران باردار و شیرده نیازمند
- پیشگیری از اختلال رشد نوزادان و کودکان مادران تحت پوشش
- افزایش درصد تغذیه با شیر مادر در مادران شیرده تحت پوشش

### واجدین شرایط دریافت سبد غذایی :

- زنان باردار نیازمند حمایت تغذیه ای از ابتدای ماه چهارم حاملگی تا ۶ ماه پس از زایمان و به مدت ۱۲ ماه تحت پوشش قرار داده می شوند و طی این مدت، ۱۲ سبد را دریافت می کنند که حاوی تمام گروه های غذایی بوده و ۷۰ درصد انرژی مورد نیاز روزانه مادر و ۱۰۰ درصد پروتئین مورد نیاز او را تأمین می کند.
- این زنان فقط در طول یک بارداری می توانند از مزایای این برنامه استفاده کنند.
- مادران شیرده در صورتی در این طرح شرکت می نمایند که از دوران بارداری تحت پوشش این برنامه باشند.